



REPÚBLICA
PORTUGUESA

EDUCAÇÃO



Planificação a Longo Prazo
Ano Letivo 2016/2017

Nível de Ensino: Secundário

Áreas/Disciplina: Educação Física

Ano: 10º

Curso:

Regular

VOC

Científico- Humanístico

Profissional

| Período | Sequências/Temas//Módulos | Conteúdos Programáticos/Domínios | Instrumentos de Avaliação | Tempos Letivos |
|---------|---------------------------|--|---|--|
| 1.º | Ginástica de Solo | Rolamento à frente (engrupado e com os membros inferiores afastados e estendidos), rolamento à retaguarda (engrupado e com os membros inferiores estendidos e afastados), posições de flexibilidade (ponte e ou espargata), posição de equilíbrio estático (avião), apoio facial invertido (de cabeça e de antebraços), roda. | <p>- Registo de observação direta;</p> <p>.Grelha de registo da avaliação diagnóstica;</p> <p>.Ficha de registo de assiduidade, pontualidade, comportamento, empenho, participação e cumprimento das tarefas, cooperação e expressão;</p> <p>.Grelha de avaliação do protocolo da atividade física e desportiva.</p> <p>- Grelha de registo da autoavaliação.</p> | As aulas previstas dependem do roulement e das condições climáticas. |
| | Corfebol | Regras, princípios de jogo, fundamentos técnico-táticos: passe de peito, passe de ombro, lançamento a 2 mãos e na passada. Métodos defensivos: marcação HxH (marcação do jogador com e sem bola). Métodos ofensivos: desmarcação e jogo reduzido. | | |
| | Domínio Cognitivo | Estilo de vida saudável e abordagem teórica das modalidades abordadas no 1º período. | | |
| 2.º | Ginástica de Aparelhos | Boque: salto ao eixo e salto entre mãos. Plinto: salto ao eixo e salto entre mãos. Minitrampolim: salto em extensão, salto engrupado, meia pirueta, pirueta e salto de carpa (opcional: mortal à frente). | <p>Teste, fichas de trabalho, relatórios, trabalhos de pesquisa, apresentação oral/ defesa do trabalho.</p> | |
| | Futebol de 7 / Futsal | Regras, princípios de jogo e fundamentos técnico-táticos: receção e controlo da bola; remate; condução de bola; cabeceamento; finta; pressão; desmarcação; marcação; desarme; interceção; apoio ao companheiro com bola. Métodos defensivo: defesa HxH e introdução à zona. Métodos ofensivo: contra-ataque e ataque organizado. | | |
| | Domínio Cognitivo | Estilo de vida saudável e abordagem teórica das modalidades abordadas no 2º período. | | |
| 3.º | Capacidades Físicas | <p>- Resistência</p> <p>- Força</p> <p>- Velocidade</p> <p>- Flexibilidade</p> <p>- Destreza Geral</p> | | |
| | Natação | Flutuação (dorsal e ventral); equilíbrio; respiração; imersão; | | |

| | | | | |
|--|--|--------------------------------------|--|--|
| | | propulsão; técnica de crol e costas. | | |
|--|--|--------------------------------------|--|--|